

## OBSAH

---

### Úvod

6

Proč roste obliba trekkingu

6

At' se duše vznáší

10

### Základní fakta

12

Krok za krokem k dobré kondici

12

Výběr oblasti a doby

16

Klidně k cíli – dobře organizovaný příjezd

23

Seznamování s cílovým místem

25

První kontakty

26

### Vybavení

28

Funkční oblečení

28

Boty

31

Správný batoh

34

Spací pytel

36

Bezpečná střecha nad hlavou

39

Jídlo a pití během treku

40

### Rozmanitost trekkingu

44

Prostý život v rytmu přírody

44

Vyrážíme

46

Lana a uzly

50

Ve sněhu a ledu

52

Bezpečně na druhý břeh

56

V člunu

57

Na kole

59



## Výzva divočiny

60

Orientace podle Slunce a hvězd	60
Určování směru pomocí mapy a kompasu	62
Používání buzoly	63
ABC meteorologie	64
Překonávání terénních překážek	67
Canyoning – trekking ledovou vodou v úzkých soutěskách	69



## Život v divočině

74

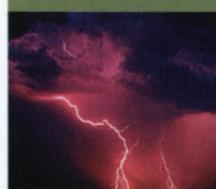
Hledání vody	74
Výběr táborařstě	75
V táboře	76
Romantika táborového ohně	78



## Správné chování v mezních situacích

82

Extrémní počasí	82
Zabloudili jste? – Nouzové signály	84
První pomoc	86



## Trekkingové trasy vašich snů

88

Mekka trekkerů	88
Přehled dalších oblíbených túr	91
Rejstřík	94
Autoři vyobrazení	96

